

JUEGOS DE MINDFULNESS PARA INFANTIL III

1. Barco de papel



Utilizando barcos de papel podemos ver el movimiento de la **respiración en el abdomen**, que es como el de las olas. Este ejercicio libera tensiones de la zona del ombligo.

Los niños se tumban de espaldas en la alfombra (el ambiente debe ser cálido), con los ojos cerrados y los brazos totalmente relajados. Les colocamos un barco de papel encima del vientre y les incitamos a imaginar un barco navegando sobre las olas del mar, haciendo que noten cómo sube el barco al inspirar y baja al espirar.

2. Yoga: El cuento de las mariposas

Os propongo seguir practicando **yoga** a través de *El cuento de las mariposas*, realizado por YOGIC.

Seguro que a los peques les resulta divertido. Adjunto el enlace al vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=31eQ69ur9C4>



3. La respiración de la abeja

Este ejercicio tomado del **yoga** está muy bien para calmarse y ayudar a los niños a centrarse en su **respiración**.



Consiste en taparse las orejas con los dedos índice, cerrar los ojos e imitar el zumbido de las abejas... MMMMMMMMMMMM. Este ejercicio de control de la respiración invita a la interiorización y es un recurso fantástico para practicarlo juntos y calmar los ánimos.

Os dejo un vídeo para que se veáis más claro:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=14&v=eSBjHB4ezGs&feature=emb_logo

4. Soy Superman o Superwoman

Antes de empezar, presenta el ejercicio a tu hijo como una forma de trabajar sus sentidos y **adquirir “súper poderes”** como los que tienen los superhéroes.

Es un ejercicio de **atención a los estímulos externos**, en el que tienen que permanecer quietos y en silencio durante dos o tres minutos (adaptar en función de la edad).



Para ello, el niño empezará adoptando una postura de “poder”, como si fuera un superhéroe. Es decir, debe permanecer de pie, con la espalda recta, las piernas abiertas y los brazos en jarras y, además, le pediremos que cierre los ojos.

Es un superhéroe que tiene el súper poder de los sentidos y es capaz de percibir todo lo que hay alrededor a través de ellos. Lo que tendrá que hacer es concentrarse en todo lo que pasa a su alrededor mientras permanece en esa postura con los ojos cerrados. Incluso podemos ponerle una capa si tenemos un disfraz en casa para que se meta mejor en su papel.

En cuanto perciba algo con cualquier sentido (distinto de la vista) deberá describirlo: olores, sonidos, etc. Cuanto más relajado esté, mejor será su radar para percibir todo lo del exterior.

5. MASAJES : El huerto

El **masaje infantil** es una técnica de tradición antigua. Se trata de ayudar al cuerpo mediante el tacto a que éste se relaje y se beneficie psicológica y físicamente.

Busca un ambiente tranquilo y a ser posible donde no haga mucho frío. Si quieres puedes acompañar el momento con música relajante. El huerto se realiza por parejas, donde uno se colocará dentro de su caparazón boca abajo, como si fuera una tortuga durmiendo y el otro, se sentará a su lado preparándose para realizar el masaje en su espalda.



- 1) Levantamos la prenda de ropa que tapa la espalda del niño dejándola al descubierto.
- 2) Explicamos que su espalda es una tierra fértil en la que vamos a plantar.
- 3) Comenzamos arando la tierra: rascando suavemente su espalda de arriba abajo.
- 4) Pasamos el tractor por toda la tierra: acariciando toda la espalda con la mano firme.

- 5) Ahora necesitamos hacer pequeños agujeritos para introducir la semilla: damos golpecitos con la punta de los dedos.
- 6) Ponemos las semillas (haciendo pequeños pellizquitos en toda la espalda).
- 7) Regamos toda la tierra (abriendo y cerrando las manos de arriba a abajo).
- 8) Ahora la tierra sólo necesita al sol. Nosotros tenemos nuestro propio calor. Primero el adulto siente su aliento en la mano y después lo echa suavemente sobre la espalda. Para terminar, transmitimos el calor de nuestro cuerpo con un suave y cariñoso abrazo.

Posteriormente, podemos cambiar los roles y que sea el niño el que haga el masaje al adulto o bien a un hermano.

